

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved


 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

81	S	I-II
-----------	----------	-------------

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2020
First Term Test - Grade 10 - 2020

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 01. 2 | 11. 3 | 21. 4 | 31. 2 |
| 02. 1 | 12. 3 | 22. 3 | 32. 3 |
| 03. 2 | 13. 2 | 23. 2 | 33. 1 |
| 04. 1 | 14. 4 | 24. 3 | 34. 3 |
| 05. 4 | 15. 4 | 25. 1 | 35. 3 |
| 06. 3 | 16. 1 | 26. 3 | 36. 2 |
| 07. 4 | 17. 4 | 27. 3 | 37. 4 |
| 08. 1 | 18. 1 | 28. 1 | 38. 3 |
| 09. 2 | 19. 3 | 29. 3 | 39. 3 |
| 10. 3 | 20. 2 | 30. 4 | 40. 1 |
- (ල. - 1 x 40 = 40)

II කොටස

01. (i) කායික ක්ෂේත්‍රය, මානසික ක්ෂේත්‍රය සාමාජීය ක්ෂේත්‍රය, අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය
- (ii) විනාඩි 20-30 අතර කාලයක්
- (iii) * යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
* ප්‍රීතිමත් බව
* සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය....
- (iv) * නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
* ගැටළු විසඳීම
* විනය ගරුක බව
* ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම
* ඉවසීම...
- (v) * පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවන් අනුගමනය කිරීම
* සුවදායී නින්දක් ලබා ගැනීම
* ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම
- (vi) අනුවේදන නිපුණතාවය
- (vii) * මු. කිරිබත්, * කොස් ඇට ව්‍යංජනය
* හත් මාළුව....
- (viii) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, බාස්කට් බෝල්...
- (ix) * රෝග ව්‍යාප්තිය වැඩිවීම.
* පරිසර අලංකරණයට බාධා ඇතිවීම...
- (x) * ක්‍රමවත් පෙර පුහුණුවක් නොමැති වීම
* ප්‍රමිතියෙන් තොර ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
* අධික වෙහෙස වීම
* නීතිරීති වලට අවනත නොවීම.

02. (i) * නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම.
* පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව දැනුවත් කර අඛණ්ඩව සායනවලට සහභාගි වීම.
* වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමුවීම.
* වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.
* මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම. (ල. 3)
- (ii) * යහපත් මානසික තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීම
* සතුටින් සිටීම
* සැහැල්ලුවෙන් සිටීම.
* ඵලදායී සමාජ සබඳතා පැවැත්වීම. (ල. 2)
- (iii) * කායික වර්ධනය උනවීම.
* අඩු බර උපත් ඇතිවීම.
* ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩුවීම.
* මන්ද බුද්ධික බව ඇතිවීම. (ල. 3)
- (iv) * මළදරු උපත් ඇතිවීම.
* අන්ධභාවය ඇතිවීම. (ල. 2)
03. (i) 1. * ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
2. * ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළවේ සිට ඇති උස අඩු වීම.
3. * ආධාරක පතුල විශාල වීම... (ල. 3)
- (ii) * සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම
* සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම
* ජේෂ් විඩාව අවම වීම.
* උපරිම දක්ෂතා පෙන්විය හැකි බව (ල. 3)
- (iii) සිරුර පහළට නැඹුරු කිරීමේ දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම තුළින් සමබර තාවය රැකගත හැකි වේ. (ල. 4)
04. ධනාත්මක පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 x 5)
05. (i) * ජවන හා පිටිය * මාර්ග ධාවන
* තරග ඇවිදීම * රට හරහා දිවීම
* කඳු දිවීම (ල. 2)
- (ii) * තිරස් පැනීම * සිරස් පැනීම (ල. 2)
- (iii) * ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සෑම විටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව පවතින ආකාරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. (ල. 4)

* ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් ඒම පාදයේ දණහිස සෘජුව තබාගත යුතුය.

- (iv) * වරද දක්වෙන කහ පැහැති පුවරු පෙන්වීම මගින් තරග කරුට වරද පෙන්වීම.
 - * මූලික නීති කඩ කරමින් ඇවිදීම සිදු කරන්නේ නම් රතු කාඩ්පත පෙන්වීම.
 - * විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් තුනක් එකම තරග කරුවෙකුට අදාළව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇත්නම් එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කරන බව.
- (උ. 2)

06. (i) * නොදැනුවත්කම * නොසැලකිල්ල
* නොගැළපෙන උපකරණ භාවිතය
* නීතිරීති පිළි නොපැදීම... ආදී (උ. 3)
- (ii) * තැනට සුදුසු නුවණින් උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම.
* තනිව සිටින බව නොහැඟවීම.
* නාදනන අය නිවස තුළට නොගැනීම
* පාඨ ස්ථානවලට තනිව නොයාම.... ආදී (උ. 2)
- (iii) * ආරක්ෂිත ඇඳුම් භාවිතා කිරීම
* අත් වැසුම්, හිස් වැසුම්, මුඛවාඩම් භාවිතා කිරීම.
* නියමිත මාත්‍රාවට අනුව ද්‍රව්‍ය යෙදීම.
* භාවිතයෙන් පසු හොඳින් පිරිසිදු වීම ... ආදී (උ. 2)
- (iv) රුධිර වහනය වැලැක්වීම සඳහා අයිස් තැබීම. තුවාලය ආවරණය කිරීම, මද පීඩනයක් සඳහා වෙළුමක් යෙදීම. තුවාලය සහිත ස්ථානය මඳක් උසකින් තැබීම. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දීම. (උ. 03)

07. A කොටස

- (i) * අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
* තරගයක් සඳහා යන කාලය අඩු වීම.
* පැහැදිලි නීති රීති දැකගත හැකි වීම.
* විනෝදාස්වාදයක් නොඅඩුව ලැබීම.... (උ. 02)
- (ii) * පිරිනැමීම
* පන්දුව ලබා ගැනීම
* පන්දුව එසවීම
* ප්‍රහාරය
* වැළැක්වීම
* පිටිය රැකීම ... (උ. 3)
- (iii) (අ) * වැලැක්වීම... (උ. 1)
(ආ) * අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)

B කොටස

- (i) 07 යි. ... (උ. 2)
- (ii) * පන්දු පාලනය
* පාද හුරුව
* ආක්‍රමණය
* වැළැක්වීම/රැකීම
* විදීම (උ. 3)

- (iii) (අ) විදීම (උ. 1)
(ආ) අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)
(මුළු ලකුණු 10)

C කොටස

- (i) ක්‍රීඩකයින් 11 (උ. 2)
- (ii) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
පන්දුව නැවැත්වීම
පන්දුවට හිසින් පහර දීම
පන්දුව තුළට විසි කිරීම
ගෝල් රැකීම
දූල් රැකීම (උ. 3)
- (iii) (අ) පන්දුව තුළට විසි කිරීම (උ. 1)
(ආ) අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)
(මුළු ලකුණු 10)

